

# Ikäluokkakohtaisen toiminnan periaatteet T14-15



## TOIMINTA

- Omatoiminen harjoittelu
- Tasoryhmät harjoituksissa ja peleissä - ei kiinteitä
- Turnaukset, kutsuturnaukset
- Kasvetaan urheilijoina (lepo, ravinto, hygienia)
- Yläkoulun aamutreenit
- Helmaritoiminta
- Alueleiritoiminta (edistyneimmät pelaajat)
- Yläkoululeiritykset
- Pelaajakeskustelut oma valmentaja + seura
- Harrasteryhmät
- Lajin parissa jatkaminen – osa elämää
- Joukkueen säännöt ja toimintatavat pelaajien kanssa
- Yhteistyö kodin ja koulun kanssa
- Osallistetaan kyselemällä

## MÄÄRÄT/VALMENNUS

- 4-5 kertaa /vko
- 90-105 min/kerta
- Erillinen fysiikkaharjoittelu
- Pelaajien testaaminen
- Valmentajalla Uefa B , muu valmentajakoulutus
- Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino

## HARJOITTELU

- Pelaajien välinen yhteistyö
- Linjan ja linjojen yhteistyö
- Koko joukkueen pelin perusteiden ymmärtäminen
- Pallonhallintapelejä yli- ja alivoimalla teeman mukaan
- Paljon pelillistä harjoittelua
- Futsal osana talviharjoittelua
- Erillinen futsalryhmä
- Oheisharjoittelu ennen ja jälkeen kenttävuoron
- Maalivahtien erillisharjoittelu – erikoistuminen
- Havainnointiharjoittelu osana harjoittelua
- Osajoukkueharjoittelu
- Lajitaitojen yksilökeskeinen harjoittelu myös tärkeää
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Viimeistelyä harjoitellaan paljon, myös paineen alla
- Tekemisen vaatimustaso - nopeammin paremmin
- Korkea intensiteetti
- Edun käsite - positional play

# Ikäluokkakohtaisen toiminnan tavoitteet



Ikäluokkakohtaisesti harjoiteltavat tekniset, teknis-taktiset, fyysiset ja henkiset taidot. Seuraavissa taulukoissa on esitettyä ikäluokkakohtaisesti harjoiteltavia ja painotettavia asioita. Jos jossakin osa-alueella huomataan puutteita, tulee tätä osa-aluetta harjoitella, vaikka se olisi edellisen ikävaiheen teemasta. Perusta pitää rakentaa mahdollisimman vahvaksi henkilökohtaisen osaamisen tasolla sekä pallotaidollisesti että peruspelaamisen osa-alueilla.

**Pelaajien pallolliset taidot** rakennetaan vahvaksi perustaksi muulle tekemiselle. Lisäksi **Peruspelaamisen periaatteet** rakentuvat vuosi vuodelta vahvemmiksi. Näin pelaajat ovat kykeneviä tekemään ratkaisuja kentällä havaintojensa perusteella sekä pallollisina että pallottomina pelaajina hyökkäys ja puolustuspelaamisessa.

TEKNINEN	FYYSINEN	HENKINEN
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lyhyt/pitkä lataus syötössä</li> <li><input type="checkbox"/> Erilaiset syöttötekniikat (sisäsyryjä, sisäterä, kärki, nilkka, rintap.,ulkoterä)</li> <li><input type="checkbox"/> Syöttö yläjalalle, alajalalle, tilaan, suojaukseen, käyttösyöttö</li> <li><input type="checkbox"/> Suorituksen peittäminen, salaaminen</li> <li><input type="checkbox"/> Aiemmin opittujen taitojen parantaminen</li> <li><input type="checkbox"/> 1. kosketus suuntaus, tila- ja aikavaatimus</li> <li><input type="checkbox"/> molempijalkaisuus</li> <li><input type="checkbox"/> Monipuolinen pääpeli</li> <li><input type="checkbox"/> Laadukkaat keskitykset</li> <li><input type="checkbox"/> Monipuolinen laukaisutekniikka</li> <li><input type="checkbox"/> Viimeistely maasta ja ilmasta, molemmilla jaloilla</li> <li><input type="checkbox"/> Maalivahtitekniikat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nopeus, ketteryys ja kehonhallinta</li> <li><input type="checkbox"/> Koko vartalon lihastasapaino sekä liikkuvuuden vahvistaminen</li> <li><input type="checkbox"/> Peruskestävyyden rakentaminen</li> <li><input type="checkbox"/> Voimaharjoittelu fyysinen kehitysvaihe huomioiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Itseluottamus</li> <li><input type="checkbox"/> Tunteiden säätely</li> <li><input type="checkbox"/> Positiivisuus</li> <li><input type="checkbox"/> Vuorovaikutus</li> <li><input type="checkbox"/> Kokonaisvaltaisen urheilijan elämän ymmärtäminen</li> <li><input type="checkbox"/> Itsensä likoon laittaminen</li> <li><input type="checkbox"/> Palautteen käsitteleminen</li> </ul>

# Hyökkäyspelaaminen

## Pallollinen pelaaja

- Pelinomainen tekniikka
- Pelirohkeus
- Vastustajaa ohittavat syötöt maassa ja ilmassa
- 1v1 haastaminen, tempokuljetus
- Murtautumisessa pallon lähellä pitäminen, ajan ja tilan optimoiminen diagonaalisilla kosketuksilla, ellei tilaa edessä, niin pelaaminen sivulle tai alas pallonhallinnan säilyttämiseksi
- Peliä edistävät ratkaisut – painopistettä muuttavat syötöt ja kuljetukset, erilaiset pelinrakentelu vaihtoehdot
- Viimeistely eri tavoin
- 1. kosketuksen suuntaaminen peliä edistäen
- Syöttäminen ja haltuun ottaminen molemmilla jaloilla /monipuolisuus/pelipaikkakohtaisuus
- Laadukkaat keskitykset
- Ylivoiman luominen haastamalla seuraava linja kuljettamalla tai syöttämällä ja pallon liikuttaminen oikea aikaisesti tilaan tai pelaajalle
- Murtautumisessa – pidä pallo lähellä, optimoi aikaa, tilaa, syöttökulmaa diagonaalisilla kosketuksilla, ellei synny tilaa eteenpäin, pelataan sivulle/ alas ja säilytetään pallonhallinta

## Palloton pelaaja

- Murtautumisessa syöttömahdollisuuden luominen irtoavan pelaajan taakse syvyyteen, diagonaali liikkuminen, puolustajan näkökentän ulkopuolelle liikkuminen
- Pelipaikkakohtaiset oikea-aikaiset liikkeet hyökkäyssuuntaan pallollisen asema huomioiden
- Tukiliikkeet pallolliselle oikea aikaisesti etäisyys ja pallollisen paine/paineettomuus huomioiden
- Kommunikointi
- Tilan tekeminen itselle (SSS-liikkeet, kaariliike, jatkuva liike
- Syötön jälkeen pallollisen tukeminen
- Toistuvien ylivoimien luominen
- Valmius vastaanottaa pallo – havainnointi, harhautus ennen, tilanteko, suojaaminen)
- Etäisyys omiin pelaajiin
- Diagonaalisyöttölinjan luominen pallolliselle ylivoiman muodostamiseksi
- Murtautumisessa – syöttövaihtoehto irtoavan pelaajan selustaan, liiku diagonaaliin, liike näkökentän ulkopuolella

## Joukkue

- Tyhjän tilan hyödyntäminen –vastustajan linjojen välit ja selusta
- Nyrkki auki – leveys ja syvyys
- Koko joukkueen pelin perusteet / ymmärtäminen
- Pelipaikkakohtaisuuden syventäminen
- Syvyyden hyödyntäminen murtautumisessa (viimeisen linjan pelaajat luovat syöttömahdollisuuden puolustuslinjan selustaan
- Murtautuminen ja maalintekotilanteiden luominen
- Pallonhallinta vastustajan kenttäpuoliskolla
- Aktiivinen ja nopea eteenpäin pelaaminen
- Nopea ja hidas hyökkääminen
- Ylivoiman luominen kentän eri osa-alueilla ja pelin eri vaiheissa
- Tilanteenvaihdon tehostaminen – nopea vastahyökkäys tai pallonhallinta
- Nopea tilanteenvaihto ja puolustaminen menetyksen jälkeen
- Kenttätasapainon ylläpitäminen
- Erikoistilanteet
- Alivoimatilanteiden välttäminen

# Puolustuspeleäminen



## Pallollista puolustava pelaaja

- Aktiivinen puolustaminen eteenpäin
- Nopea reagointi menetykseen
- Ennakointi ja reagointi tilanteenvaihtoihin
- Välitön prässä, puolustuksen jatkaminen
- Riistäminen (kädet, vartalo)
- Oikea aikainen prässä – riistäminen, hidastaminen, peittäminen, ohjaaminen
- Laukauksen/keskityksen peittäminen
- 1v1 puolustaminen
- Monipuolinen pääpeli
- Miten puolustaminen jatkuu, kun vastustaja etenee syöttäen (vaarallisimman juoksulinjan sulkeminen/blokkaaminen, liike alaspäin, tuplaprässä)
- Prässä viedään kontaktiin
- Kontrolloitu riistäminen

## Pallotonta puolustava pelaaja

- ennakointi ja reagointi tilanteenvaihtoihin
- Prässille tuki (suojele tilaa prässääjän takana, säilytä etäisyys, pysäytä eteneminen jos kuljettaa prässääjän ohi, roolien vaihto valmius)
- Syöttölinjojen peittäminen
- Vaarallisten ja oman pelaajan tunnistaminen ja merkkaaminen
- Roolin muutos pallottoman puolustajasta pallollisen puolustajaksi (voiko riistää heti), liike syötön aikana
- Puolustamisen jatkaminen
- Takaprässä
- Kommunikointi
- Prässistä pallonriistoon

## Joukkue

- Vastustajan pelitilan kontrollointi
- Aluepuolustaminen - linjat
- Leveys, syvyys pelaaminen, nyrkki kiinni
- Puolustuslinjassa kriittisten alueiden kontrolli, ylivoiman luominen pallon lähelle, pallollisen ja lähimpien pelitilan vähentäminen ja alaspäin pakottaminen, poikittaissyöttöjen estäminen prässin purkamiseksi
- Alivoimapuolustaminen – hidastaminen, peittäminen, kaventaminen ja vetäytyminen, säilytä valmius prässätä
- Boxin puolustaminen: ulkopuolella – tyhjä 16 alue, vetäytyminen päättyy boxin rajalle, peitä laukaukset ja syötöt. Sisällä: kontrolloi - pallon ja vastustajan näkeminen, etäisyys riittävän lähellä pelaajaa, tunnista vaarallisin pelaaja, estä maalinteko – ennakoi ja havainnoi, maalinsuojelu, laukausten, syöttöjen ja keskitysten puolustaminen
- Tietää pelipaikkakohtaiset tehtävät
- Tilanteenvaihto - , välitön prässä ja hidastaminen
- Tasapainon säilyttäminen
- Hitaiden ja nopeiden hyökkäysten puolustaminen
- Pitkien syöttöjen puolustaminen linjassa
- Pyritään riistämään mahdollisimman syvällä
- Pelipaikkakohtainen puolustaminen
- Selustan puolustaminen